






かんたん ご使用ガイド

- ◆商品の近くに置いてご利用ください。
- ◆詳しくは取扱説明書をご覧ください。

IHヒーターの火力のめやす

●IHヒーターに慣れていただくためのめやすです。使い慣れてきましたら、お持ちのなべなどに合わせて火力を調節してください。

※なべは弊社推奨品を使用した場合の火力です。詳しくはカタログをご覧ください。

火力	弱火		中火			強火	
	1 100W相当	2 250W相当	3 500W	4 750W	5 1000W	6 1500W	7 2000W
温める		保温	温め直し				
煮る							
		煮込み カレー・肉じゃが・煮魚					一煮立ち
蒸す							茶わん蒸し しゅうまい
ゆでる							湯沸し 葉菜
				根菜			
焼く							
		ハンバーグ・厚焼き卵・ビーフステーキ					
					30秒～1分程度 フライパン予熱		
炒める							
					30秒～1分程度 フライパン予熱		炒めもの 野菜炒め

IHヒーター調理メモ

●野菜炒め

- ・一度にたくさん炒めない
材料がよく動く量で調理する
- ・こげつきそうなときは、フライパンをIHヒーターから離して、火力を調節する



●ぎょうざ

- ・一度にたくさん焼かない
- ・なるべく中央(フライパンの底面の平らな部分)に並べる
- ・フライパンはIHヒーターの中央に置く



●おもち

- フライパンで、ふたをして、火力「3」～「4」で両面を5～8分ずつ焼く



裏面もご覧ください










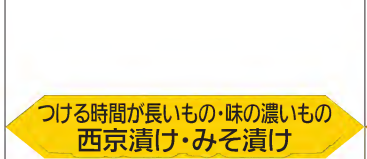



グリル調理のめやす

自動メニュー

自動で魚を焼く。

自動メニュー 使い分け・焼き加減のめやす

※食材の状態(季節・鮮度・脂ののりなど)で、焼け具合がかわります。






		焼き加減		
		弱め	標準	強め
 	姿焼き	 脂ののりがよいもの 塩分濃度が高いもの	 さんま	 大きいもの・水分が多いもの あじ・大あじ・鯛
	切身	 一塩もの	 さけ さば・ぶり	
	ひもの		 あじの開き さんまの開き・かれいの一夜干し	 身の厚いもの ほっけの開き
	つけ焼	 つける時間が長いもの・味の濃いもの 西京漬け・みそ漬け	 ぶりつけ焼き	
	小魚	 少量を焼くとき・乾燥しているもの めざし	 ししゃも	

手動焼き

- ・手動(お好みで)調理物を焼く。
- ・自動メニューで焼き足りないとき、追加焼きをする。

手動焼き 焼き加減のめやす

※記載の火力や時間はめやすです。様子をみながら火力や時間を調節してください。

		焼き加減		
		弱め	標準	強め
上ヒーター 下ヒーター		500W相当 200W相当	666W相当 333W相当	800W相当 400W相当
調理例			ピザ(冷凍) 8～9分  グラタン 8～10分  フライの温め直し 3～8分 	ピザ(冷蔵・手作り) 7～8分  とり肉 約15分  焼きなす 約15分 